



La santé des aidants, parlons-en !



Pour la neuvième année, le 6 Octobre est l'occasion de mettre la lumière sur les 8.3 millions de proches aidants qui accompagnent un proche malade, en situation de handicap ou de dépendance. La thématique retenue cette année par [le collectif d'organisation de la Journée Nationale des Aidants](#) est centrée autour de la santé des aidants.

Les proches aidants : un enjeu majeur de santé publique

La santé des aidants est aujourd'hui un sujet peu traité et pourtant très préoccupant au vu des chiffres de récents rapports et études montrant parfois la surmorbidity des proches aidants.

En effet, d'après une étude de la DREES^[1], 20 % des aidants accompagnant une personne âgée en situation de dépendance sont dans des situations de grande souffrance, avec des conséquences néfastes pour leur santé physique, morale et sociale. Le rapport de l'Association Française des Aidants « [Les proches aidants : une question sociétale](#) » a montré que 59% des aidants interrogés déclarent se sentir seuls depuis qu'ils sont aidants, 70% déclarent ne pas s'accorder de temps pour les loisirs et 48% considèrent que leur état de santé a empiré en raison de leur rôle d'aidant.

Florence Leduc, présidente de l'Association Française des Aidants nous fait part de témoignages d'aidants :



Si les difficultés sont évidentes, elles ne sont pas exprimées librement: elles sont réduites, minimisées, masquées car il faut « *supporter, tenir le coup* ». Le regard porté par les aidants sur leur situation est très dur: ils n'ont pas le droit d'aller mal ou moins bien que leur proche. Souvent leurs ressources sont considérablement diminuées, l'entourage se raréfie et « *l'univers autour se rétrécit* ». Le rythme de vie est soutenu entre vie familiale, professionnelle et relation d'aide. Il n'y a plus de projet, « *c'est au jour le jour* ». Et la phrase clé est: « *je n'ai pas le temps!* ». Ils vivent leur quotidien comme une course contre le temps, qui n'est jamais assez mais poussent leurs limites au bout. Ils souhaitent mieux vivre leur quotidien sans pour autant savoir comment. Ils expriment la volonté d'aider, d'accompagner, de s'occuper de leur proche, sans mettre en question leur investissement et surtout sans savoir par quel bout s'y prendre.

Des réponses locales pour accompagner les aidants !

Les difficultés rencontrées par les aidants ne pouvant rester sans réponse, plusieurs dispositifs ont été mis en place depuis plusieurs années pour les accompagner, parmi lesquels figure le soutien psychologique, la formation, des activités de loisirs, des bilans de santé... Les réponses locales sont nombreuses, mais encore faut-il les connaître !

Pour les retrouver, lire le [dossier complet sur la santé des aidants : www.aidants.fr](#)

L'Association Française des Aidants milite, depuis sa création en 2003, pour la reconnaissance du rôle et de la place de tous les aidants dans la société, sans distinction liée à l'âge ou à la pathologie de la personne accompagnée. Elle oriente et soutient les aidants localement notamment via l'animation du réseau national des Cafés des Aidants®. Elle assure des formations sur les questions liées à l'accompagnement pour les proches aidants et les professionnels, diffuse l'information, développe des partenariats et participe à la construction d'outils pour mieux appréhender les attentes et les besoins des aidants.

Association Française des Aidants
250 bis, boulevard Saint-Germain - 75007 Paris
aide@aidants.fr | www.aidants.fr |  AssoAidants

[1] SOULLIER, N. (2012). Aider un proche âgé à domicile : la charge ressentie. Etudes et Résultats, n° 799.